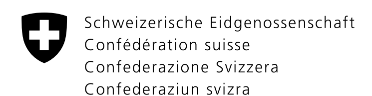
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Armée suisse
Esercito svizzero

Dokumentation 51.049 dfi

Laufen für Einsteiger
Course à pied pour débutants
Corsa per principianti

Stand am 01.01.2013



Schweizer Armee

Dokumentation 51.049 d

Laufen für Einsteiger

Stand am 01.01.2013

Verteiler

Persönliche Exemplare

- Angehörige der Armee

Bemerkungen

Dokumentation:

Die Dokumentation ist eine rechtsverbindliche Arbeits- und Ausbildungshilfe, die anwenderfreundlich ist und der schnellen Information dient. Sie beinhaltet organisations-, funktions-, themen-, personen- oder sachbezogene Auszüge und Zusammenstellungen von Reglementen (bisher auch in Form von Broschüren, Faltblättern, Behelfen, Plakaten).

Inhaltsverzeichnis

1 Laufen – der ideale Ausdauersport

Laufen ist die natürlichste Art der Fortbewegung und nicht nur Jugendlichen und Sportlichen vorbehalten. Bedingt durch unsere Lebensgewohnheiten sind aber grundlegende Eigenschaften dazu – Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit – beinahe verloren gegangen. Diese grundlegende Fähigkeit muss demnach wieder gelernt werden. Laufen tut Not – heute mehr denn je. Studien zeigen, dass intervallartige Trainings auch für Ungeübte am wirkungsvollsten sind.

Der erste Schritt kann durchaus der schwerste sein! Wenn Sie aber folgende Punkte befolgen, sollte es Ihnen gelingen, die gute Absicht in die Tat umzusetzen:

- **Zum Anfangen ist es nie zu spät!** Körperliche Bewegung, Ausdauer- und auch Krafttraining können in jedem Lebensalter begonnen werden und haben einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität.
- **Beginnen Sie langsam, steigern Sie allmählich!** Beginnen Sie mit wechselweisem Marschieren und leichtem Joggen während gut 20 Minuten. Von Training zu Training verlängern Sie die gejoggten Abschnitte, verkürzen die Marschpausen und gehen schliesslich in kontinuierliches, gemütliches Jogging für 20 Minuten über.
- **Hören Sie auf Ihren Körper!** Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen, und beachten Sie die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin für eine vorgängige ärztliche Untersuchung.
- **Steigern Sie zuerst die Dauer und erst am Schluss das Tempo!** Steigern Sie zuerst die Dauer der einzelnen Einheit von 20 auf 30 Minuten, später auf 40 Minuten wenn Sie sich gut fühlen. Die Intensität und damit das Lauftempo sollten Sie erst erhöhen, wenn Sie 30 bis 40 Minuten problemlos am Stück laufen können.
- **Laufen Sie so, dass Sie jederzeit noch mit jemandem sprechen können!** Das Einhalten dieser «Sprechregel» gewährleistet, dass Sie nicht zu schnell unterwegs sind. Der gesundheitlich optimale Trainingseffekt ist bei lockerem Tempo auch vorhanden.
- **Regelmässigkeit ist das oberste Gebot!** Planen Sie die sportliche Aktivität idealerweise jeden zweiten Tag fest in Ihrer Agenda ein. Achten Sie auch auf einen bewegten Alltag (Treppensteigen, Spazieren, Velofahren). Bereits 30 Minuten mit moderater Bewegung bewirken einen signifikanten Schutz vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

– **Variieren Sie!** Es muss nicht immer Joggen sein: Ihr Herz macht keinen Unterschied, ob Sie laufen, schwimmen oder Rad fahren. Aqua-Fit, Skilanglauf, Inline-Skating oder Nordic Walking sind – wenn Sie dabei leicht ins Schwitzen kommen – ebenso trainingswirksam wie Laufen.

– **Ergänzen Sie das Lauftraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen!** Ein kräftiges Muskelkorsett im Allgemeinen und eine stabile Rumpfmuskulatur im Speziellen sorgen in Kombination mit Gymnastik für beschwerdefreies Sporttreiben.

– **Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen!** Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe; funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider. Trainieren Sie nicht mit vollem oder ganz leerem Magen.

– **Genügend Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit!** Training und Erholung gehören zusammen. Damit sich ein Trainingseffekt einstellen kann, braucht der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung (Prinzip der «Superkompensation»).

Vergessen Sie eines nicht: Die Freude steht im Vordergrund. Sie sollte stets die Triebfeder Ihres Handelns sein – auch beim Laufen!

2 7 Grundsätze für das Lauftraining

a) **Gruppentraining**

Im Team oder mit einem Kameraden zu laufen ist zu Beginn leichter. Sie können die Erfahrungen von anderen nutzen und während dem Laufen miteinander sprechen.

Als Motto gilt: «Hören – Sehen – Erkennen – Begreifen – Erleben», wenn immer möglich gemeinsam.

Es gilt bewusst zu laufen und die Natur als Motivationsfaktor in das Training einzubeziehen. Eine abwechslungsreiche Routenwahl mit vielen Naturstrassen ist zu wählen. Das Laufen muss Spass machen. Bei jedem Laufen sollten Sie ein Erlebnis oder einen Lerneffekt mitnehmen können.

Für Sportleiter bedeutet dies eine tolle Herausforderung, die von Teilnehmern geschätzt wird. Der Leiter richtet sich nach den Schwächsten und nicht nach den Stärksten.

b) **Bekleidung**

Auf eine leichte und atmungsaktive Kleidung ist zu achten. Der Schweiss sollte über die Kleidung nach aussen abtransportiert werden können, so dass kein Nässegefühl auf dem Körper ensteht. Es gibt kein schlechtes Wetter zum Laufen, nur unzweckmässige Bekleidung.

Beim Schuhkauf ist zu beachten:

- Ferse stabil. Der Schuh muss am Fersen sehr gut sitzen und darf nicht rutschen;
- Die Zehenfreiheit muss gewährleistet sein. Im Zweifel den Schuh eher ½ Nummer grösser kaufen;
- Beim Kauf von neuen Laufschuhen, die alten zum Vergleich mitnehmen. Sich von einem Fachmann beraten lassen.

c) **Laufstil**

Ein leichter und lockerer Laufstil ist sehr wichtig und beugt Haltungsschäden und Verletzungen vor. Beim Laufen ist der Rumpf grundsätzlich aufrecht und leicht nach vorne gebeugt. Er stabilisiert die Laufbewegung (was eine gute Rumpfmuskulatur voraussetzt). Die Arme sind angewinkelt und die Hände leicht geöffnet. Die Schultern und der Nacken sollten entspannt sein und sich nicht aktiv an der Bewegung beteiligen.

Es werden grundsätzlich 3 Laufstile unterschieden:

- Der Fersenläufer:
  Häufigster Laufstil, geeignet für längere Strecken.

– Der Mittelfussläufer:
  Dieser Stil setzt sich immer mehr durch. Sein Vorteil liegt darin, dass die Aufprallbelastung am Mittelfuss am geringsten ist. Dadurch wird die Verletzungsanfälligkeit der Achillessehne, Sprung-, Knie- und Hüftgelenk vermindert.

– Der Ballenläufer:
  So laufen vorwiegend die Sprinter. Aber auch Steigungen werden auf diese Weise bewältigt. Der Laufstil wird verbessert, wenn die Hände beim Laufen hochgehalten werden, da sich so das Becken nach vorne verschiebt (gute Korrekturübung).

Damit der Läufer ein besseres Verständnis für seinen Laufstil bekommt, empfiehlt es sich, die verschiedenen Stile unter Anleitung zu erleben.

d) **Atmung**

Regelmässige Atmung im Rhythmus der Laufbewegung verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit (Ausdauer). Dabei gilt es zu beachten:

Der Organismus regelt den Sauerstoffbedarf ganz automatisch. Die Atmung passt sich selbständig dem Schrittrhythmus an. Bei Anstrengungen holt sich der Organismus die benötigte Luft durch schnelleres Atmen;

Es wird durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausgeatmet;

Es ist besonders auf ein tiefes, vollständiges Ausatmen zu achten. Damit wird eine verbesserte Abatmung des Kohlendioxyds gewährleistet (Bauchatmung).

e) **Überanstrengung**

Überanstrengung ist auf jeden Fall zu vermeiden. Es gilt die Signale des Körpers richtig zu deuten und damit umzugehen. Nie schneller laufen, als dass jederzeit eine Leistungssteigerung von mind. 10% möglich wäre.

Ein guter Trainingseffekt wird erreicht, wenn regelmässig (z.B. 3–4 x 30' pro Woche) trainiert wird. Nur ein Training von 90' pro Woche ist weniger zu empfehlen, da es allenfalls zu einer Überanstrengung führen könnte und eine kontraproduktive Wirkung zur Folge hätte. Dehnungsübungen vor und nach jeder Belastung verbessern den persönlichen Bewegungsumfang und können das Verletzungsrisiko vermindern.

f) **Pulskontrolle**

Für den normalen Breitensportler gilt folgende Faustregel:

Trainingspuls = 220 minus Alter, davon 70–85% (= Pulszielzone).

So muss z.B. ein Läufer mit 20 Jahren, will er sich im Fitnessbereich steigern, zwischen 140 und 170 Pulsschlägen trainieren.

Zur Kontrolle der Ausdauerfähigkeit ist die Differenz zwischen Trainingspuls und dem Erholungspuls (unmittelbar 2' nach Trainingsende) zu messen. Unterschiede von 60 und mehr Schlägen deuten auf einen sehr guten Stand im Ausdauertraining hin.

Anmerkung: «Je höher der Leistungspuls, desto grösser sollte der Pulsunterschied sein.»

g) **Seitenstechen**

Seitenstechen ist keine Krankheit. Gelegentlich sind schon wenige Minuten nach Laufbeginn stichartige Beschwerden auf der linken oder rechten Seite der Bauchgegend zu spüren.

Die eigentlichen Gründe dieses häufig anzutreffenden Phänomens sind bisher immer noch nicht genau bekannt. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass es sich hierbei möglicherweise um eine rein mechanisch ausgelöste Ursache handelt. Das Bindegewebe, das die Bauchorgane trägt, wird nach einer Mahlzeit wesentlich stärker belastet. Körperliche Aktivitäten können zu diesem Zeitpunkt kleinere Geweberisse und Blutungen hervorrufen. Andere Erklärungen gehen von einer unzureichenden Sauerstoffversorgung des Zwerchfelles aus oder von Schmerzen, die aufgrund einer Blutumverteilung in der Milz oder Leber entstehen.

Mögliche Massnahmen zur Verhinderung von Seitenstechen können sein:

– Training der Bauchmuskulatur. Schwache Bauchmuskeln erhöhen die Gefahr von Seitenstechen;

– Keine Nahrungsaufnahme (1–2 Std.) vor dem Training oder dem Wettkampf, nur flüssige Nahrung (ohne Kohlensäure) oder sehr leicht verdauliche Kost.

Mögliche Massnahmen bei Seitenstechen:

– Training unterbrechen und in Kauerstellung eingeatmete Luft während 5"–10" in Lunge pressen (Vorgang mehrmals wiederholen);

– In reduziertem Tempo weiterlaufen und Atemrhythmus umstellen bis Schmerz verschwunden ist.

3 Lauf-ABC

Das Lauf-ABC ist eine spezielle Form von Koordinationsübungen und trägt entscheidend zur Verbesserung des Laufstils bei. Die leicht auszuführenden Übungen fördern die Beweglichkeit und muskuläre Balance. Schon nach wenigen Versuchen kann ein angenehmes Muskelgefühl festgestellt werden. Perfekt ist ein gerader Untergrund, idealerweise eine Kunststoffbahn/-platz, auf der ungestört beweget werden kann. Es ist erforderlich, sich einige Minuten warmzulaufen und anschliessend vor allem die Beinmuskulatur zu dehnen, bevor das Lauf-ABC beginnt.

Bei allen Übungen ist es ratsam, den Oberkörper, vor allem den Kopf aufrecht zu halten. Das Lauf-ABC sollte konzentriert und im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden. Zunächst wird mit langsamen und technisch sauberen Bewegungen begonnen. Nach einigen Wiederholungen kann die Geschwindigkeit der Schritte gesteigert werden.



Bild 1: Ausgangsposition
(Zehenhochstand)

Bild 2: Fussgelenksarbeit
Flüssiger Wechsel (rechts/links) zwischen Zehenstand und Ganzfussaufsatz (Füsse setzen parallel zueinander auf).



Bild 3: Anfersen
Lockeres, wechselseitiges Führen des Unterschenkels zum Gesäss, Knie bleiben geschlossen, Oberschenkel des angefersten Beines befindet sich senkrecht zum Untergrund. Die Arme schwingen wie beim Laufen locker mit.



Bild 4: Kniehebelauf

Wechselseitiges Heben des Oberschenkels bis etwa zur Parallellage zum Untergrund.
Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme schwingen wie beim Laufen locker mit.



Bild 5: Seitspreizlauf (seitlich)

Leicht sprunghafter Nachstellschritt 90° zur Laufrichtung. Je Durchgang mit links, bzw mit rechts beginnend. Den Oberköper dabei nicht verdrehen.

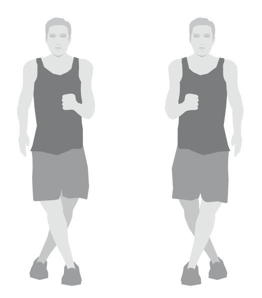


Bild 6: Überkreuzlauf

Ähnlich wie der Spreizlauf, nur dass das Nachziehbein einmal vor und einmal nach dem Standbein aufgesetzt wird. Der Oberkörper bleibt 90° zur Laufrichtung. Die Hauptverdrehung erfolgt über die Hüfte (Oberkörper halbwegs ruhig halten).



Bild 7: Hopserlauf

Lockere, wechselseitige Sprünge nach vorne oben, der Beineinsatz ist ähnlich wie beim Kniehebelauf. Es erfolgt ein Sprungbeinabdruck bis zum grossen Zeh mit einer diagonalen Armbewegung über den Kopf nach vorne.



Bild 8: Wechselsprünge

Springen mit wechselseitiger Betonung des Absprungbeines. Dabei bleibt ein Bein gestreckt. Beim Absprungbein wird das Knie leicht angewinkelt. Ziel ist es, mit beiden Füssen gleichzeitig zu landen.

Einbeinsprünge / Ballensprünge

Es wird betont über den Vorfuss abgesprungen und auch wieder auf dem Vorfuss gelandet. Es wird versucht, eher betont nach oben zu springen.

4 So schaffen Sie den Einstieg!

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Speziell in einer Ausdauersportart wie dem Laufen auch nicht. Wer Einsteiger ist oder während längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben hat, braucht vor allem Zeit und Geduld. Es ist wesentlich besser, täglich 20 Minuten oder dreimal wöchentlich 30 bis 40 Minuten zu laufen, als am Wochenende zweimal eine Stunde. Verfolgen Sie die folgenden Schritte und Ihr Ziel, eine Stunde am Stück zu laufen, wird realistisch:

1. Schritt: Planen Sie drei Trainingseinheiten fest in Ihrem Terminkalender ein (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag).

2. Schritt: Setzen Sie sich ein realistisches Ziel, das innerhalb weniger Monate erreichbar ist (z.B. eine Stunde am Stück laufen).

3. Schritt: Besorgen Sie sich in einem Fachgeschäft mit Beratung die richtige Ausrüstung.

4. Schritt: Ergänzen Sie die drei Trainingseinheiten mit 2–3 x Kraftgymnastik pro Woche.

5 Trainingsplanung

1. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 3 x 1 min leichtes Joggen, dazwischen je 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	27 min 24 min 3 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 4 x 1 min leichtes Joggen, dazwischen je 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	30 min 26 min 4 min
Samstag	45 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	45 min 45 min

2. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 3 x 2 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	28 min 22 min 6 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 1-2-3-2-1 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	33 min 24 min 9 min
Samstag	60 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	60 min 60 min

3. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 3 x 3 min leichtes Joggen, dazwischen je 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	33 min 24 min 9 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 3 x 5 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	37 min 22 min 15 min
Samstag	75 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	75 min 75 min

4. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 3-4-5-4-3 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	43 min 24 min 19 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 5-8-5 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	40 min 22 min 18 min
Samstag	60 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	60 min 60 min

Geht es Ihnen zu schnell, wiederholen Sie Woche 3 und 4!

5. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 8 x 3 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	51 min 27 min 24 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 3 x 10 min leichtes Joggen, dazwischen je 1 min zügig walken – 10 min zügig walken	52 min 22 min 30 min
Samstag	75 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	75 min 75 min

6. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 3 x 10 min joggen, dazwischen je 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	54 min 24 min 30 min
Donnerstag	– 10 min zügig walken – 2 x 15 min joggen, dazwischen je 5 min zügig walken – 10 min zügig walken	55 min 25 min 30 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	90 min 90 min

7. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min zügig walken – 2 x 20 min joggen, dazwischen 3 min zügig walken – 10 min zügig walken	63 min 23 min 40 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 20 min joggen – 10 min zügig walken	40 min 10 min 30 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	90 min 90 min

Geht es Ihnen zu schnell, wiederholen Sie Woche 6 und 7!

8. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min eintraben – 3 x 10 min joggen, dazwischen je 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	54 min 14 min 40 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 30 min joggen – 10 min zügig walken	50 min 10 min 40 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo	90 min 90 min

9. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min eintraben – 2 x 15 min joggen, dazwischen 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	52 min 12 min 40 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 10 x 1 min flüssig laufen, dazwischen je 1 min ganz langsam laufen – 10 min zügig walken	39 min 29 min 10 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo, abschliessend 10 min joggen	90 min 80 min 10 min

10. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min eintraben – 2 x 20 min joggen, dazwischen 2 min zügig walken – 10 min zügig walken	62 min 12 min 50 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 40 min joggen – 10 min zügig walken	60 min 10 min 50 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo, abschliessend 10 min joggen	90 min 80 min 10 min

11. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min eintraben – 2 x 25 min joggen, dazwischen 3 min zügig walken – 10 min zügig walken	73 min 13 min 60 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 45 min joggen – 10 min zügig walken	65 min 10 min 55 min
Samstag	90 min Nordic Walking* im Wohlfühltempo, abschliessend 10 min joggen	90 min 80 min 10 min

12. Woche

	Beschreibung	Dauer
Dienstag	– 10 min eintraben – 10 x 2 min flüssiges Joggen, dazwischen 1 min leichtes Joggen – 10 min zügig walken	49 min 10 min 39 min
Donnerstag	– 10 min eintraben – 45 min joggen – 10 min zügig walken	65 min 10 min 55 min
Samstag	60 min joggen	60 min 60 min

*alternativ Aqua-Fit, Schwimmen, Radfahren, Inline

6 Trainingsergänzung

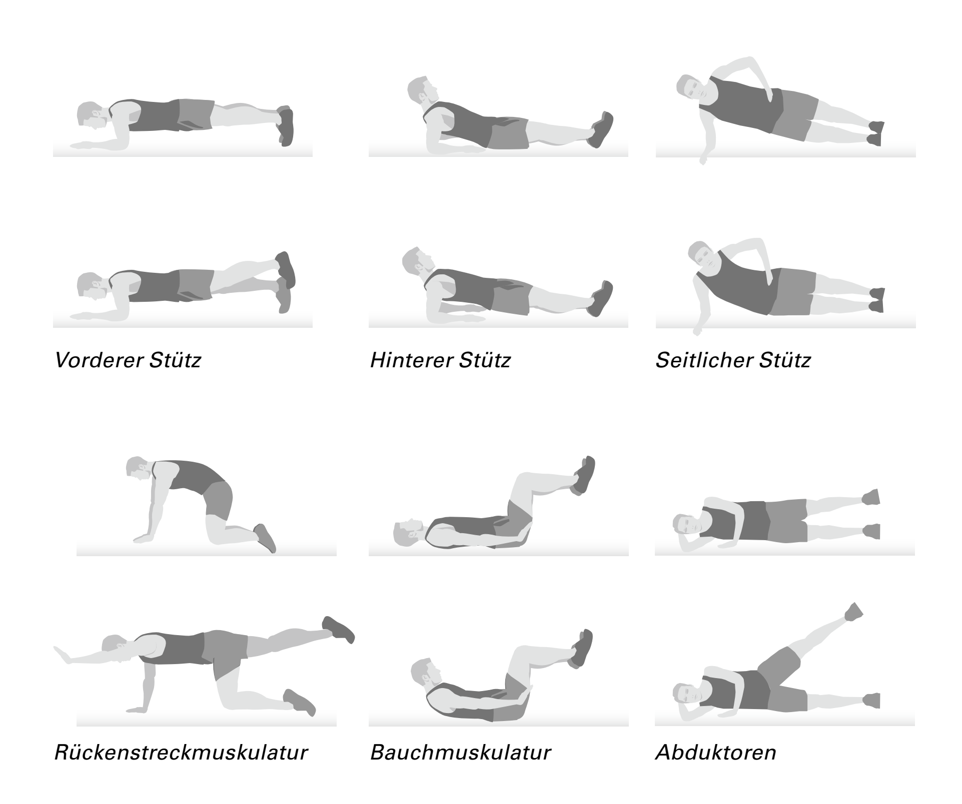
6.1 Kraftgymnastik

Die Durchführung eines regelmässigen Kraftgymnastikprogramms ist eine der Voraussetzungen für beschwerdefreies Laufen und einen effizienten Laufstil. Kraftgymnastik ist aber auch ein sehr gutes Rezept gegen Haltungsfehler. Die Kraft müssen Sie sich nicht unbedingt in einem Fitnesscenter aufbauen. In der Regel reicht das eigene Körpergewicht völlig aus. Bauen Sie die wichtigsten Kraftgymnastikübungen an zwei bis drei Tagen fest in Ihr Wochenprogramm ein. Beispielsweise jedes Mal, bevor Sie nach dem Laufen unter die Dusche steigen, oder verkürzen Sie Ihr Lauftraining hie und da zu Gunsten einer zehnminütigen Kraftsequenz. Durch das Krafttraining erhöhen Sie übrigens auch Ihren Grundumsatz. Das bedeutet, dass der Energiebedarf steigt, den Ihr Körper bereits ohne Aktivität benötigt, was sich positiv auf Ihr Körpergewicht auswirken wird.

Eine optimale Kombination von Herz-Kreislauf und Kraftausdauertraining bietet zum Beispiel ein Vitaparcours.

Dosierung:

– Suchen Sie bei jeder Übung die Position, die Sie etwa 10 Sekunden lang statisch (also ohne Bewegung) halten können.
– Sobald Sie kaum noch Probleme haben, die Position 30 Sekunden lang durchzuhalten, beginnen Sie, diese Ausgangsstellung mit Bewegungen (dynamische Form) zu kombinieren: 20 Sekunden statisch verharren, weitere 20 Sekunden dynamisch anhängen.
– Ziel: 30 Sekunden statisch – 30 Sekunden dynamisch.



Vorderer Stütz *Hinterer Stütz* *Seitlicher Stütz*

Rückenstreckmuskulatur *Bauchmuskulatur* *Abduktoren*

6.2 Beweglichkeit

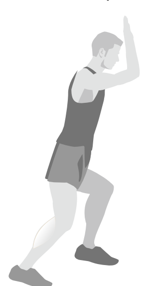
Durch das Lauftraining und unsere Alltagsgewohnheiten wird unsere Skelettmuskulatur einseitig belastet, was zu funktionellen Verkürzungen der Muskulatur führen kann. Daraus können Ausweichbewegungen und Fehlbelastungen resultieren, die ihrerseits eine Überbeanspruchung anderer Strukturen wie Bänder, Sehnen und benachbarter Muskelgruppen verursachen können. Hierdurch können Schmerzen oder Verletzungen entstehen. Stretching hilft in Kombination mit Kräftigungsübungen, Verletzungen vorzubeugen, indem die normale Grundspannung der Muskulatur wieder hergestellt wird.

Dosierung:

- Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein.
- Dehnen Sie den Zielmuskel langsam und kontinuierlich ohne Wippen oder Nachfedern. Es dürfen keine Schmerzen auftreten!
- Halten Sie die Position etwa 20 Sekunden pro Übung und gegebenenfalls pro Körperseite.
- Achten Sie auf eine fliessende, entspannte Atmung!



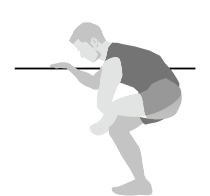
oberflächliche Wadenmuskulatur



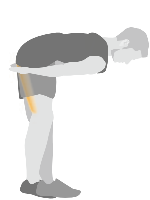
tiefe Wadenmuskulatur



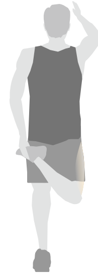
Hüftbeuger



Gesässmuskel



hintere Oberschenkelmuskulatur



vordere Oberschenkelmuskulatur

6.3 Wichtige Tipps

Arzt:

Vor Aufnahme eines regelmässigen Trainings ist bei Anfängern über 35 Jahren eine Konsultation beim Arzt sinnvoll und empfehlenswert.

Atemtechnik:

Als beste Atemtechnik eignet sich die kombinierte Mund- und Nasenatmung. Achten Sie auf eine vollständige Ausatmung. Bei erfahrenen Läufern erfolgt die Atmung unbewusst.

Intensität:

Bewegen Sie sich und laufen Sie so, dass Sie jederzeit noch mit jemandem sprechen können. Mit dem Einhalten dieser «Sprechregel» sind Sie nicht zu schnell unterwegs. Zudem kann Laufen zu zweit oder in einer Gruppe besonders anregend sein, wenn man sich noch unterhalten kann. Wenn Sie gezielter trainieren wollen (z.B. mit Herzfrequenzkontrolle), lassen Sie sich beraten und absolvieren Sie einen Leistungstest in einem anerkannten Fitnesscenter oder bei einer sportmedizinisch geschulten Fachperson.

Die optimale Lauftechnik:

Achten Sie auf einen lockeren, leichten Laufstil und zielgerichtete Bewegungen: Aufrechter Oberkörper, korrekte Armführung, aufrechte Kopfhaltung. Spielen Sie mit dem Fussaufsatz und wechseln Sie ab zwischen abrollen über die Ferse und über den Mittelfuss. Laufen Sie ab und zu einige Minuten barfuss auf dem weichen Rasen zur Belebung der Fussmuskulatur.

Asphalt oder Wald:

Die heutigen Laufschuhe erlauben bedenkenlos das Laufen auf Asphalt. Das Laufen in der Natur ist aber in jedem Fall verlockend und ein abwechslungsreiches Erlebnis, das durch das stete Ausbalancieren als etwas schonender gilt.

Der Wert alternativer Sportarten:

Egal ob Aqua-Fit, Radfahren oder Inline – jede Abwechslung hat positive Auswirkungen auf Ihr Lauftraining, weil Sie dadurch nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, sondern auch einseitige Be- und Überlastungen vermeiden. Wichtig ist, dass Sie regelmässig wechseln, damit die Bewegung der alternativen Sportart für den Organismus normal wird und damit ein Transfereffekt möglich wird.

Der bewegte Alltag:

Achten Sie auf möglichst viel Bewegung in Ihrem Alltag und erhöhen Sie so Ihren Grundumsatz. Nehmen Sie beispielsweise stets die Treppe anstatt den Lift oder steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und marschieren Sie den restlichen Weg zu Fuss. Damit ökonomisieren Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern wirken nachhaltig auf Ihr Körpergewicht, weil der Energiebedarf, den Ihr Körper bereits ohne Aktivität benötigt, steigt.

Muskelkater:

Durch exzentrische Beanspruchungen, wie beim Bergablaufen oder in der Stützphase beim Laufen, entstehen kleine Risse der Muskelfasern, die anschwellen und Schmerzen verursachen. Dem Muskelkater sollte man mit Massnahmen begegnen, welche die mit der Verletzung entstehende Entzündung lindern: Ein heisses Bad, eine leichte Massage in Kombination mit sanften Sportarten wie Aqua-Fit oder Radfahren. Ein Muskelkater hält in der Regel zwei bis fünf Tage an.

Waldbenutzung:

Tragen Sie Sorge zu Tieren und Pflanzen. Nehmen Sie Rücksicht auf andere Waldbenützer. Hunde gehören im Wald an die Leine.

Sicherheit im Verkehr:

Achten Sie auf den Verkehr und markieren Sie sich bei Dunkelheit und Dämmerung!

6.4 Der 12-Minutenlauf als Kontrolle

Aufgrund der Laufleistung nach 12 Minuten, abhängig von Alter und Geschlecht, kann der Zustand Ihres Dauerleistungsvermögens ermittelt werden. Der Test kann im Prinzip überall durchgeführt werden und lässt bei mehrmaliger Durchführung eine Aussage zur Leistungsentwicklung zu. Folgende Punkte sind für die Durchführung zu beachten:

- Wählen Sie eine möglichst flache Rundstrecke von mindestens 300 m Länge (z.B. Leichtathletikanlage, Rasenplatz, Waldwege).
- Bringen Sie alle 50 Meter eine Markierung an.
- Laufen Sie nach einem Aufwärmen 12 Minuten so schnell Sie können. Nach der abgelaufenen Zeit marschieren Sie zur nächsten 50 m-Markierung.
- Ihre Laufleistung errechnet sich aus der Anzahl gelaufenen Runden plus der Restdistanz.

Ihre Leistung können Sie anhand der untenstehenden Tabelle selber in etwa beurteilen. Dies sind Richtwerte und können abhängig vom neusten Stand der Sportwissenschaft abweichen.

Herren

Alter		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
sehr gut	mehr als	2650 m	2800 m	2650 m	2500 m	2350 m
gut	zwischen	2250–2650	2400–2800	2250–2650	2100–2500	1950–2350
mittel	zwischen	1850–2240	2000–2390	1850–2240	1700–2090	1550–1940
ungenügend	weniger als	1850	2000	1850	1700	1550

Damen

Alter		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
sehr gut	mehr als	2350 m	2500 m	2350 m	2200 m	2050 m
gut	zwischen	1950–2350	2100–2500	1950–2350	1800–2200	1650–2050
mittel	zwischen	1550–1940	1700–2090	1550–1940	1400–1790	1250–1640
ungenügend	weniger als	1550	1700	1550	1400	1250

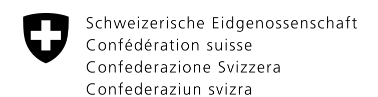
Impressum

Herausgeber Schweizer Armee
Verfasser Heer, Kompetenzzentrum Sport
Premedia Zentrum elektronische Medien ZEM
Vertrieb Bundesamt für Bauten und Logistik BBL

Auflage 25000

Internet https://www.lmsvbs.admin.ch

Dokumentation 51.049 dfi
ALN 306-3255
SAP 2541.1533



Armée suisse

Documentation 51.049 f

Course à pied pour débutants

Valable dès le 01.01.2013

Distribution

Exemplaires personnels

- tout mil incorporé

Remarques

Documentation :

La documentation est une aide de travail et un moyen didactique ayant force obligatoire. Elle est conviviale et sert à l'information rapide. Elle est constituée d'extraits et de compilations de règlements concernant l'organisation, les fonctions, les thèmes, les personnes ou le matériel (autrefois présentés également sous forme de brochures, de dépliants, d'aide-mémoires et d'affiches).

Table des matières

1 La course à pied, sport d'endurance par excellence

La course à pied est le moyen le plus naturel de se déplacer et n'est pas réservée exclusivement aux jeunes et aux sportifs. En raison de notre style de vie et de nos habitudes, nous avons cependant presque perdu les aptitudes de base nécessaires pour la course à pied, à savoir l'endurance, la musculature, l'adresse et la mobilité. Cette compétence fondamentale doit par conséquent être acquise à nouveau. Il devient aujourd'hui plus urgent que jamais de pratiquer la course à pied. Des études montrent que des entraînements en intervalle sont aussi très éfficaces pour les débutants.

Le premier pas pourrait certainement être le plus difficile ! En respectant les consignes qui suivent, vous devriez toutefois être en mesure de concrétiser vos bonnes résolutions :

– **Il n'est jamais trop tard pour commencer !** Un entraînement de la mobilité corporelle, de l'endurance ou même de la musculature peut être entamé à n'importe quel âge et influencera positivement votre performance, votre santé et votre qualité de vie.

– **Commencez tranquillement et augmentez l'effort petit à petit !** Au début, alternez les moments de jogging léger et de marche pendant 20 bonnes minutes. D'un entraînement à l'autre, faites du jogging sur une plus grande distance, raccourcissez les intermèdes de marche et, pour finir, parvenez à faire un jogging agréable pendant 20 minutes sans arrêt.

– **Soyez à l'écoute de votre corps !** Ne faites du sport que lorsque vous vous sentez en forme et tenez compte des recommandations de la société suisse de médecine du sport concernant une consultation médicale avant de commencer à vous entraîner.

– **Prolongez d'abord la durée et n'augmentez le rythme que lorsque vous serez bien entraîné !** Prolongez d'abord la durée de chacune de vos séances d'entraînement en passant de 20 à 30 minutes et plus tard à 40 minutes lorsque vous vous sentirez bien. Vous ne devriez augmenter l'intensité et donc le rythme de la course que lorsque vous pourrez courir à l'aise et sans arrêt pendant 30 à 40 minutes.

– **Courez de manière à pouvoir encore parler en tout temps avec quelqu'un !** Le respect de cette « règle de la parole » garantit que vous ne vous déplacez pas trop vite. Déjà à une allure modérée, l'entraînement produit son effet optimal pour la santé.

- **La régularité est la règle no 1 !** Inscrivez votre activité sportive définitivement dans votre agenda, idéalement tous les deux jours. Veillez également à bouger au quotidien (monter les escaliers, vous promener, faire du vélo) ! Être simplement en mouvement pendant 30 minutes permet de se prémunir efficacement contre de nombreuses maladies de notre civilisation.
- **Offrez-vous de la variété !** Il ne faut pas toujours faire du jogging. Votre cœur ne fait pas de différence entre la course à pied, la natation ou le vélo. Même si vous transpirez abondamment, la gymnastique aquatique, le ski de fond, le patin à roulettes en ligne ou le nordic walking sont aussi bons pour votre entraînement que la course à pied.
- **Complétez votre entraînement de course à pied avec des exercices de musculation et de mobilité !** Des muscles vigoureux, en particulier une musculature du tronc développée et une pratique de la gymnastique permettent de faire du sport sans souci.
- **Du bon matériel et une préparation adéquate augmenteront votre plaisir !** Veillez à avoir un équipement approprié (de bons souliers de course adaptés à votre pied et une tenue fonctionnelle) ! De nuit, portez des vêtements réfléchissants ! Ne vous entraînez pas lorsque vous avez le ventre soit plein soit tout vide !
- **Un repos suffisant et un corps bien soigné augmentent vos performances !** L’entraînement et le repos vont de pair. Pour tirer parti au mieux de l’entraînement, le corps a besoin de repos après l’effort. (principe de la « supercompensation »).

N’oubliez pas une chose: Le plaisir est à mettre en avant. Il devrait être le moteur de tous vos actes, y compris la course à pied !

2 7 principes pour l'entraînement de la course à pied

a) Entraînement en groupe

Au début, il est plus facile de courir en « team » ou avec un camarade. De cette manière, on peut profiter de l'expérience des autres et discuter pendant la course.

La devise est la suivante : « entendre – voir – reconnaître – comprendre – vivre », si possible toujours ensemble.

Courir consciemment, voir la nature comme source de motivation. Choisir des parcours variés, le plus souvent possible sur des chemins de campagne. Courir doit être un plaisir, et chaque entraînement doit apporter de nouvelles expériences ou de nouvelles connaissances.

Cette forme d'entraînement représente un défi pour le moniteur de sport, car il doit adapter le niveau de l'entraînement au plus faible, et non au plus fort. Cette forme d'entraînement est généralement très appréciée par les élèves.

b) Équipement adéquat

S'équiper d'un vêtement léger et respirant. Le vêtement devrait être à même de transporter la sueur vers l'extérieur afin de prévenir un sentiment d'humidité sur le corps. Il n'y a pas de mauvais temps pour courir, seul un équipement inadéquat est mauvais.

Lors d'achat de souliers pour la course :

- le talon doit être bien stable dans la chaussure et ne doit pas bouger.
- les orteils doivent être libres, plutôt prendre un ½ numéro plus grand en cas de doute.
- prendre un ancien soulier de course avec soi pour comparer et se laisser conseiller par un spécialiste.

c) Style de course

Veiller à avoir un style de course léger et détendu afin de prévenir un mauvais maintien et des blessures. Le haut du corps doit être légèrement incliné vers l'avant, mais en position verticale. Le haut du corps stabilise tout le mouvement de course (une bonne musculature du haut du corps est donc indispensable). Les bras sont légèrement pliés et les mains détendues. Les épaules et le cou sont détendus et ne participent pas activement au mouvement.

Généralement, on peut distinguer 3 styles de course :

– coureur sur le talon :
  le style de course le plus répandu, convient bien pour les longues distances
– coureur du plat du pied :
  ce style s'impose de plus en plus. Son avantage est que l'intensité du choc sur le centre du pied est répartie. Le risque de blessure du talon d'Achille, des articulations du pied, du genou et de la hanche est de ce fait réduit.
– coureur de la pointe des pieds : façon de courir des sprinters, mais aussi dans les montées. Ce style peut être amélioré en tenant les mains en position haute, ce qui positionne le bassin vers l'avant (bon exercice de correction). Pour que le coureur prenne conscience de son style de course, il est recommandé de courir une fois les différents styles de course sous la direction du moniteur de sport.

d) **Respiration**

Une respiration régulière et calquée sur le rythme de course améliore le fonctionnement du système cardio-vasculaire (endurance). A tenir en compte :

– l'organisme règle automatiquement ses besoins en oxygène, la respiration s'adapte en fonction du rythme des pas. En cas d'effort physique, le corps va chercher lui-même l'air nécessaire par une respiration plus rapide ;
– respirer par le nez et expirer par la bouche ;
– veiller à expirer profondément ; de ce fait, on assure une meilleure évacuation du monoxyde de carbone (respiration abdominale).

e) **Surmenage**

Eviter le surmenage à tout prix. Apprendre à interpréter correctement les signaux de son corps. Ne pas courir trop vite pour pouvoir, à chaque instant, produire un effort supplémentaire d'au moins 10%.

Un bon effet d'entraînement peut être atteint si l'on s'entraîne de façon régulière (par ex. 3–4 x 30' par semaine). Un seul entraînement de 90' par semaine est déconseillé, car il peut se révéler contre-productif.

Le stretching avant et après chaque course améliore la mobilité et diminue le risque de blessures.

f) **Contrôle du pouls**

En général, la règle suivante s'applique à la plupart des sportifs :

Pouls d'entraînement = 70–85% de (220 moins l'âge) (= nombre de pulsations à atteindre).

Par ex. : un coureur de 20 ans atteint le meilleur effet pendant son entraînement lorsque sa pulsation la plus basse est de 140 et la plus haute de 170.

Pour contrôler la performance/la condition, il faut mesurer la différence entre le pouls lors de l'entraînement et le pouls au repos (après 2 min). Une différence de 60 pulsations et plus est signe d'un bon niveau d'endurance.

Remarque : « Plus la pulsation est haute lors de la performance, plus la différence de pulsation est grande ».

g) **Douleur abdominale (point de côté)**

Le point de côté n'est pas une maladie. Il se peut que le coureur ressente une douleur au niveau du ventre après quelques minutes de course déjà, soit du côté gauche ou droit.

L'origine de ce phénomène fréquemment rencontré est encore inconnue. Des recherches faites à ce sujet en établissent la cause au niveau mécanique.

Les tissus supportant les organes du ventre sont mis à plus rude épreuve après un repas, ce qui entraîne de petites déchirures ou saignements si l'on pratique une activité sportive à ce moment-là. D'autres explications supposent qu'une oxygénation insuffisante du diaphragme provoque ces douleurs, ou encore qu'elles viendraient d'une surcharge sanguine au niveau de la rate et du foie.

Voici quelques mesures afin de prévenir un point de côté :

– Entraînement de la musculature abdominale. Une musculature abdominale faible augmente le risque d'avoir un point de côté.
– Ne pas prendre de repas avant l'entraînement ou un concours (1–2h), uniquement de la nourriture sous forme de liquide (sans gaz) ou facile à digérer.

Mesures à entreprendre lors du point de côté :

– Interrompre l'entraînement, se mettre en position accroupie et comprimer l'air respiré dans les poumons pendant 5" – 10" (répéter plusieurs fois l'opération).
– Continuer avec un rythme plus faible et changer la façon de respirer jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

3 L'ABC pour la course à pied

La course « ABC » est une forme spéciale d'exercices de coordination qui aide à améliorer son style de course. Ces exercices, très faciles, favorisent la mobilité et l'équilibre musculaire. Une sensation agréable dans les muscles peut être ressentie après quelques essais déjà. Un sol plat tel qu'une piste en tartan est particulièrement adapté à ce style d'exercice. On doit pouvoir bouger librement. Un échauffement de quelques minutes ainsi que l'étirement des muscles des jambes est nécessaire avant de commencer avec la course « ABC ».

Pour tous les exercices, il est conseillé de garder le haut du corps et surtout la tête en position verticale. L'entraînement à la course « ABC » devrait être effectué de manière concentrée et dans un état reposé. Commencer par effectuer les exercices lentement et avec des mouvements précis techniquement ; la cadence des pas peut être augmentée lors de la répétition des exercices.

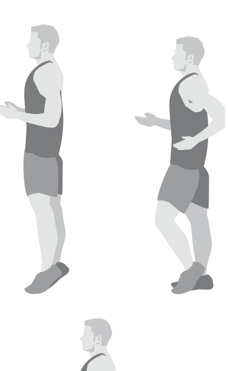


Image 1 : Position de départ
(sur la pointe des pieds)

Image 2 : Faire travailler les chevilles
Changement fluide (gauche/droite) entre la position « sur la pointe du pied » et la position « le pied à plat » (les pieds son parallèles l'un à côté de l'autre)

Image 3 : Lever les talons
Monter le pied de façon détendue vers les fesses en alternance, garder les genoux serrés, la cuisse en mouvement en position verticale. Les bras, détendus, suivent le mouvement comme lors de la course.



Image 4: Monter les genoux

Lever la cuisse de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol, de façon alternée. Le haut du corps reste droit, et les bras suivent le mouvement comme lors de la course.



Image 5 : Pas chassé (latéral)

Pas chassé légèrement sauté, perpendiculaire par rapport à la direction de course. Faire un passage en commençant du côté du pied gauche, répéter l'exercice en commençant par l'autre. Ne pas tourner le haut du corps.



Image 6: Pas croisé

Semblable au pas chassé, mais la jambe libre passe une fois devant, une fois derrière la jambe d'appui. Le haut du corps est perpendiculaire à la direction de course. Le mouvement de rotation se fait principalement au niveau des hanches (garder le haut du corps plus ou moins tranquille).



Image 7: Foulée bondissante

Sauts légers et alternés vers le haut, le mouvement des jambes est similaire au monter des genoux. Faire pression sur la jambe d'appui, jusqu'au gros orteil, et lancer en même temps le bras opposé vers l'avant au-dessus la tête.



Image 8: Sauts avec changement

Sauter avec changement de jambe d'appui. Pour cela une jambe reste tendue. Lors du saut on plie légèrement le genou. Le but est de retomber avec les deux pieds en même temps.

Sautiller sur la pointe des pieds

Sauter en appuyant sur l'avant du pied et atterrir de la même manière. Essayer de sauter vers le haut.

4 Voici comment vous réussirez votre initiation

Aucun champion n'est encore tombé du ciel; ceci est particulièrement vrai dans une discipline d'endurance telle la course à pied. Le débutant ou celui qui n'aurait plus pratiqué de sport depuis longtemps aura surtout besoin de temps et de patience. Il est nettement plus adéquat de courir, soit tous les jours pendant 20 minutes, soit trois fois par semaine pendant 30 à 40 minutes que de s'entraîner deux fois une heure pendant le week-end. Faites ce qui suit et l'objectif de courir sans arrêt pendant une heure deviendra réaliste:

1ère étape: Inscrivez définitivement trois entraînements dans votre agenda, par exemple, les mardis, jeudis et samedis.

2ème étape: Fixez un objectif que vous pourrez atteindre en l'espace de quelques mois, par exemple courir sans arrêt pendant une heure.

3ème étape: Procurez-vous l'équipement adéquat dans un commerce spécialisé où vous serez conseillé.

4ème étape: Complétez les trois entraînements de course à pied par deux à trois séances hebdomadaires de musculation.

5 Planification d'entraînement

1ère semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 1 min de jogging léger entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	27 min 24 min 3 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu – 4 x 1 min de jogging léger entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	30 min 26 min 4 min
samedi	45 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	45 min 45 min

2ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 2 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	28 min 22 min 6 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu 1-2-3-2-1 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	33 min 24 min 9 min
samedi	60 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	60 min 60 min

3ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 3 min de jogging léger entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	33 min 24 min 9 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 5 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	37 min 22 min 15 min
samedi	75 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	75 min 75 min

4ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 3-4-5-4-3 min de jogging léger entrecoupé d'une 1 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	43 min 24 min 19 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu – 5-8-5 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	40 min 22 min 18 min
samedi	60 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	60 min 60 min

Si la progression est trop rapide pour vous, répétez les programmes des 3ème et 4ème semaines !

5ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 8 x 3 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	51 min 27 min 24 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 10 min de jogging léger entrecoupé d'une min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	52 min 22 min 30 min
samedi	75 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	75 min 75 min

6ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 3 x 10 min de jogging entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	54 min 24 min 30 min
jeudi	– 10 min de walking soutenu – 2 x 15 min de jogging entrecoupé de 5 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	55 min 25 min 30 min
samedi	90 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	90 min 90 min

7ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de walking soutenu – 2 x 20 min de jogging entrecoupé de 3 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	63 min 23 min 40 min
jeudi	– 10 min de course légère – 20 min de jogging – 10 min de walking soutenu	40 min 10 min 30 min
samedi	90 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	90 min 90 min

Si la progression est trop rapide pour vous, répétez les programmes des 6ème et 7ème semaines !

8ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de course légère – 3 x 10 min de jogging entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	54 min 14 min 40 min
jeudi	– 10 min de course légère – 30 min de jogging – 10 min de walking soutenu	50 min 10 min 40 min
samedi	90 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous	90 min 90 min

9ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de course légère – 2 x 15 min de jogging entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	52 min 12 min 40 min
jeudi	– 10 min de course légère – 10 x 1 min de course fluide entrecoupé d'une min de course très lente – 10 min de walking soutenu	39 min 29 min 10 min
samedi	80 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous suivi de 10 min de jogging	90 min 80 min 10 min

10ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de course légère – 2 x 20 min de jogging entrecoupé de 2 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	62 min 12 min 50 min
jeudi	– 10 min de course légère – 40 min de jogging – 10 min de walking soutenu	60 min 10 min 50 min
samedi	80 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous suivi de 10 min de jogging	90 min 80 min 10 min

11ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de course légère – 2 x 25 min de jogging entrecoupé de 3 min de walking soutenu – 10 min de walking soutenu	73 min 13 min 60 min
jeudi	– 10 min de course légère – 45 min de jogging – 10 min de walking soutenu	65 min 10 min 55 min
samedi	80 min de nordic walking* à une allure agréable pour vous suivi de 10 min de jogging	90 min 80 min 10 min

12ème semaine

	Description	Durée
mardi	– 10 min de course légère – 10 x 2 min de jogging fluide entrecoupé d'une min de jogging léger – 10 min de walking soutenu	49 min 10 min 39 min
jeudi	– 10 min de course légère – 45 min de jogging – 10 min de walking soutenu	65 min 10 min 55 min
samedi	60 minutes de jogging	60 min 60 min

* ou en lieu et place de nordic walking, de la gymnastique aquatique, de la natation, du vélo ou du patin à roulettes en ligne.

6 Complétez votre entraînement!

6.1 Musculation

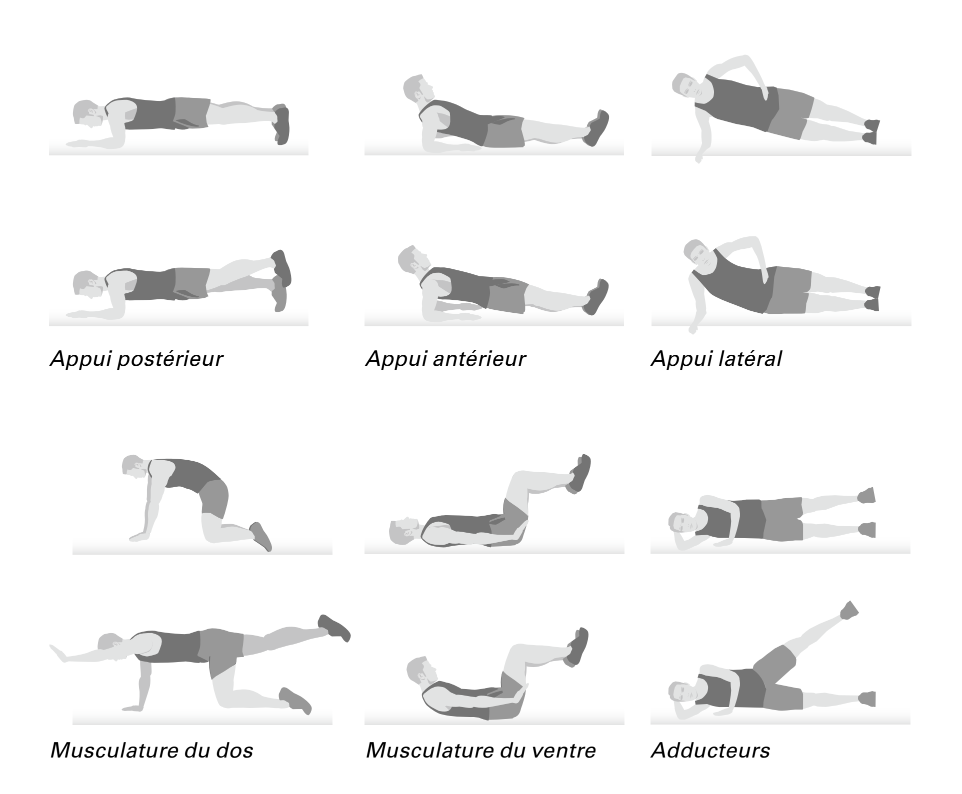
L'accomplissement régulier d'un programme de musculation est l'une des conditions pour une course à pied sans douleur et un style de course efficace. De plus, la musculation est aussi une excellente recette pour un bon maintien du corps. Vous n'avez pas nécessairement besoin d'aller vous muscler dans un centre de fitness. En règle générale, le poids de votre propre corps suffit amplement. Incorporez définitivement les exercices de musculation les plus importants à deux ou trois reprises dans votre programme hebdomadaire, par exemple, en faisant de la musculation juste avant de passer sous la douche après la course à pied ou en raccourcissant de temps à autre l'entraînement de course à pied au profit d'une séance de musculation de 10 minutes environ. Par ailleurs, l'entraînement de la musculation augmente votre métabolisme basal. Cela signifie que le besoin en énergie de votre corps augmente même au repos, ce qui aura un effet positif sur votre poids.

Le parcours VITA est un exemple pour une combinaison optimale de l'entraînement de la fréquence cardiaque et de l'endurance.

Intensité :

– Pour chaque exercice, recherchez la position que vous pourrez tenir sans bouger pendant environ 10 secondes ;

– Dès que vous parviendrez à maintenir aisément une position pendant 30 secondes, commencez à combiner cette phase immobile avec une phase de mouvement (forme dynamique) : maintenir une position pendant 20 secondes et enchaîner avec 20 secondes d'exercice dynamique ;



Appui postérieur *Appui antérieur* *Appui latéral*

Musculature du dos *Musculature du ventre* *Adducteurs*

6.2 Mobilité

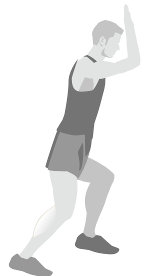
En s'entraînant à la course à pied et à cause de nos habitudes de vie, nos muscles striés sont sollicités de manière unilatérale; ceci peut entraîner un amoindrissement des prestations fonctionnelles de la musculature. Il peut en résulter soit des mouvements tendant à ménager certains muscles, soit des mouvements inopportuns qui risquent de mettre trop à contribution d'autres structures comme les ligaments, les tendons et les groupes de muscles voisins. Cela provoque des douleurs voire des blessures. Le stretching, combiné avec des exercices de renforcement, aide à prévenir des blessures en rétablissant la tension de base des muscles.

Intensité:

- Prenez la bonne position de départ;
- Etirez le muscle concerné lentement et de manière continue sans mouvement de balancier ni d'amortissement; Aucune douleur ne doit-être ressentie.
- Pour chaque exercice et éventuellement pour chaque côté du corps, maintenez la position pendant 20 secondes environ;
- Veillez à respirer de manière fluide et détendue!



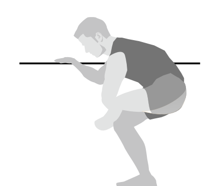
Musculature du mollet



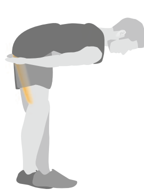
Musculature du mollet



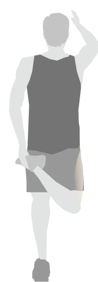
Musculature de l'aine partie interne



Musculature postérieur de la cuisse



Musculature postérieur de la cuisse



Musculature antérieur de la cuisse

6.3 Conseils importants

Consultation médicale:

Pour un débutant âgé de plus de 35 ans, une consultation médicale est nécessaire et recommandée avant d'entamer un entraînement régulier.

Technique de respiration:

La technique optimale consiste à combiner la respiration par la bouche et par le nez. Veillez à expirer à fond! Les coureurs expérimentés maîtrisent leur respiration sans même devoir y penser.

Intensité:

Bougez et courez de manière à pouvoir encore parler en tout temps avec quelqu'un! En respectant cette «règle de la parole», vous êtes sûr de ne pas vous déplacer trop rapidement. De plus, courir à deux ou en groupe et être encore en mesure de parler peut être très stimulant. Si vous souhaitez vous entraîner de manière plus ciblée, par exemple en contrôlant votre fréquence cardiaque, faites vous conseiller et soumettez vous à un test de performance dans un centre de fitness agréé ou chez un spécialiste en médecine sportive.

La technique de course à pied idéale:

Veillez à adopter un style de course à pied détendu et léger! Ne faites que les mouvements indispensables: tronc non incliné, avant-bras dans une position correcte, tête droite. Soignez votre manière de poser le pied et alternez entre déroulement depuis le talon et déroulement depuis le centre du pied! Courez de temps en temps quelques minutes pieds nus sur l'herbe tendre pour stimuler la musculature de vos pieds!

Sur le dur ou en forêt:

Les souliers pour la course à pied modernes permettent de se déplacer sans problème sur le dur. La course dans la nature est dans tous les cas plus attrayante et constitue une expérience enrichissante qui, dit-on, ménage un peu le coureur occupé en permanence à conserver son équilibre.

La valeur des disciplines sportives alternatives:

Peu importe que vous pratiquiez la gymnastique aquatique, le vélo ou le patin à roulette en ligne, chaque changement a des effets positifs pour votre entraînement de course à pied, parce que non seulement vous renforcez ainsi votre système cardio-vasculaire mais encore vous évitez des charges ou des surcharges unilatérales pour vos muscles. Il est important d'alterner régulièrement pour que les mouvements requis par les autres disciplines sportives deviennent normaux pour l'organisme si bien qu'un effet de transfert est rendu possible.

Un quotidien plein de mobilité :

Veillez à bouger un maximum dans votre vie de tous les jours et augmentez ainsi votre métabolisme basal ! Montez par exemple toujours les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou descendez du bus un arrêt avant votre destination et faites le reste du chemin à pied ! Ainsi, non seulement vous ménagerez votre système cardio vasculaire, mais encore vous agirez durablement sur votre poids, parce que le besoin en énergie de votre corps augmentera sans même être en mouvement.

Courbatures :

Des sollicitations excentrées, par exemple lors d'une course à pied à la montée ou durant les phases d'appui au sol tout au long de la course, produisent de petites déchirures dans les fibres musculaires qui gonflent et causent des douleurs. Il convient de combattre les courbatures avec des moyens qui soulagent l'inflammation causée par la blessure : un bain chaud, un massage léger en combinaison avec une discipline sportive douce telle la gymnastique aquatique ou le vélo. En règle générale, les courbatures sont ressenties pendant deux à cinq jours.

Utilisation de la forêt :

Préservez la faune et la flore ! Ayez des égards pour les autres utilisateurs de la forêt ! En forêt, les chiens doivent être tenus en laisse.

Sécurité dans la circulation sur la route :

Faites attention à la circulation ! De nuit et au crépuscule, rendez-vous visible !

6.4 La course de 12 minutes en tant que test d'endurance

Sur la base de la distance parcourue en 12 minutes, de l'âge et du sexe, il est possible de déterminer le degré d'aptitude à l'endurance.

Ce test peut en principe s'effectuer partout et, répété plusieurs fois, il donne des informations sur la progression de la performance. Pour organiser un tel test, il faut observer les points suivants:

- Choisissez un parcours circulaire plat d'au moins 300 m, par exemple une piste d'athlétisme, une place gazonnée, des chemins forestiers;
- Jalonnez tous les 50 m;
- Après un échauffement, courez les 12 minutes aussi vite que possible. Une fois le temps imparti écoulé, marchez encore jusqu'au prochain jalon;
- Votre performance est établie sur la base du nombre de tours effectués plus la distance parcourue dans le dernier tour entamé compté jusqu'au jalon atteint.

Vous pouvez évaluer votre performance au moyen du tableau ci-dessous:

Hommes

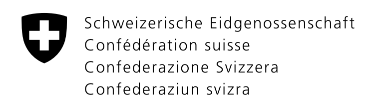
Âge		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
très bien	plus de	2650 m	2800 m	2650 m	2500 m	2350 m
bien	entre	2250–2650	2400–2800	2250–2650	2100–2500	1950–2350
suffisant	entre	1850–2240	2000–2390	1850–2240	1700–2090	1550–1940
insuffisant	moins de	1850	2000	1850	1700	1550

Femmes

Âge		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
très bien	plus de	2350 m	2500 m	2350 m	2200 m	2050 m
bien	entre	1950–2350	2100–2500	1950–2350	1800–2200	1650–2050
suffisant	entre	1550–940	1700–2090	1550–1940	1400–1790	1250–1640
insuffisant	moins de	1550	1700	1550	1400	1250

Impressum

Editeur	Armée suisse
Auteur	Forces terrestres, centre de compétences sport
Premedia	Centre des médias électroniques CME
Distribution	Office fédéral des constructions et de la logistique OFCL
Copyright	Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports
Tirage	25000
Internet	https://www.lmsvbs.admin.ch
Documentation	51.049 dfi
NSA	306-3255
SAP	2541.1533



Esercito svizzero

Documentazione 51.049 i

Corsa per principianti

Valevole dal 01.01.2013

Distribuzione

Esemplari personali

- Militari

Osservazioni

Documentazione:

La documentazione è un ausilio didattico e di lavoro vincolante sul piano giuridico, di facile uso e che consente un'informazione rapida. Contiene estratti e raccolte di regolamenti relativi all'organizzazione, alle funzioni, ai temi, alle persone e ai contenuti oggettivi (finora anche sotto forma di opuscoli, pieghevoli, vademecum e affissi).

Indice

1 La corsa, lo sport di resistenza ideale

La corsa, che non è uno sport riservato solamente ai giovani e agli sportivi, è il modo più naturale di spostarsi. Tuttavia, per effetto del nostro stile di vita, stiamo rischiando di perdere completamente i requisiti di base necessari per praticare questo sport, ovvero la resistenza, la forza, l'abilità e l'agilità. Dobbiamo quindi riacquisire queste capacità fondamentali. Correre è necessario; oggi più che mai. Degli studi dimostrano che un allenamento a intervalli è pure efficace per gente non allenata.

Il primo passo è senz'altro il più difficile! I punti menzionati qui di seguito vi aiuteranno a realizzare le vostre buone intenzioni:

- **Non è mai troppo tardi per iniziare!** È possibile iniziare con l'attività fisica nonché con l'allenamento della resistenza e della forza a qualsiasi età. Queste attività hanno un influsso positivo per quanto riguarda l'efficienza fisica, lo stato di salute e la qualità di vita.
- **Iniziate lentamente e aumentate progressivamente il ritmo!** Iniziate alternando fasi di marcia a fasi di jogging leggero per una buona ventina di minuti. Da un allenamento all'altro, allungate le fasi di jogging riducendo progressivamente le fasi di marcia e passate infine a 20 minuti di jogging regolare e tranquillo.
- **Ascoltate il vostro corpo!** Dedicatevi alla pratica sportiva solo se vi sentite in buona salute e osservate i suggerimenti della Società svizzera di medicina sportiva riguardo all'opportunità di sottoporsi preventivamente ad una visita medica.
- **Aumentate dapprima la durata e solo alla fine la velocità!** Aumentate dapprima la durata delle singole unità passando da 20 a 30 minuti e poi a 40, se ve la sentite. È consigliabile aumentare l'intensità, quindi la velocità di corsa, solo nel momento in cui riuscirete a correre senza problemi ininterrottamente dai 30 ai 40 minuti.
- **Correte in modo da riuscire sempre ancora a parlare con qualcuno!** Se rispetterete la «regola del parlato» sarete sicuri di non correre a velocità eccessiva. L'effetto benefico dell'allenamento è assicurato anche se seguite un ritmo tranquillo.
- **Regolarità è il fattore più importante!** Sarebbe opportuno prevedere un'attività sportiva regolare a giorni alternati. Fate in modo di avere una quotidianità movimentata (salire le scale, passeggiate, andare in bicicletta). Già con 30 minuti di movimento moderato vi proteggerete in modo significativo contro numerose malattie della nostra civiltà.

- **Variate!** Non è necessario che sia sempre jogging: il vostro cuore non fa differenza tra corsa, nuoto o bicicletta. Se sono in grado di far sudare anche solo in modo leggero, l'Aqua-Fit, lo sci di fondo, il pattinaggio inline o il Nordic Walking sono altrettanto efficaci per il vostro allenamento.
- **Completate l'allenamento con esercizi di forza e di mobilità!** Una muscolatura robusta in generale e una muscolatura del tronco stabile nello specifico, unitamente alla ginnastica, vi consentono di praticare senza problemi un'attività sportiva.
- **Materiale di buona qualità e una preparazione adeguata accrescono il divertimento!** Scegliete un equipaggiamento adatto (scarpe di buona qualità adatte al vostro piede, abbigliamento funzionale). Nell'oscurità, indossate abiti riflettenti. Evitate di allenarvi a stomaco pieno, ma anche a stomaco completamente vuoto.
- **Sufficiente riposo e una cura del corpo adeguata stimolano l'efficienza!** Allenamento e riposo sono un binomio inseparabile. Affinché si ottenga un effetto d'allenamento, dopo uno sforzo il corpo ha bisogno di riposare (principio della «supercompensazione»).

Non dimenticate: il piacere viene prima di ogni altra cosa. Dovrebbe sempre essere la molla di ogni vostra azione, anche nella corsa!

2 7 principi per l'allenamento alla corsa

a) **Allenamento di gruppo**

All'inizio è più facile correre in gruppo o con un compagno. Si può sfruttare l'esperienza degli altri e parlare insieme durante la corsa.

Massima: «sentire – vedere – riconoscere –capire – vivere», se possibile sempre insieme.

Correre in modo consapevole, sfruttare la natura come motivazione. Variare il percorso. Correre deve essere divertente. Con ogni corsa si dovrebbe poter portare con sé un'esperienza o un apprendimento.

Per i monitori di sport ciò significa una bella sfida che viene apprezzata dagli allievi. Come responsabile ci si deve regolare secondo i più deboli e non secondo i più forti.

b) **Abbigliamento**

Si deve prestare attenzione ad un abbigliamento leggero e che permette la traspirazione. Non esiste cattivo tempo per correre, solo un abbigliamento non adeguato.

Comprando le scarpe si deve badare a:

– tallone stabile, la scarpa deve calzare bene, il tallone non deve scivolare;
– deve essere garantita la libertà delle dita, nel dubbio, comperare piuttosto una scarpa più grande di ½ numero;
– portarsi le vecchie scarpe per un confronto quando si comperano quelle nuove, vale la pena farsi consigliare da un esperto nel ramo.

c) **Stile della corsa**

È molto importante avere un modo di correre leggero e sciolto perché previene danni lesioni di portamento. Correndo, il tronco è fondamentalmente eretto, leggermente inclinato in avanti. Il tronco stabilizza il movimento della corsa: ciò ne presume una buona muscolatura. Le braccia sono flesse ad angolo e le mani leggermente aperte. Le spalle e la nuca dovrebbero essere rilassate e non attivamente partecipi al movimento.

Sostanzialmente si possono distinguere 3 modi di correre:

– colui che corre con il tallone:
  stile più frequente indicato per lunghi percorsi.
– colui che corre con il piede mediano:
  questo stile prende sempre più piede. Il suo vantaggio stà nel fatto che il punto di carico e d'urto è minimo a metà del piede; perciò, si riduce la

predisposizione a lesioni del tendine d'achille, dell'articolazione tibio-tarsale, del ginocchio e dell'anca.

– corsa del calciatore:
così corrono prevalentemente i velocisti. In questo modo si possono superare anche le salite. Si migliora il modo di correre se, correndo, si tengono le mani in alto, poiché così anche il bacino si sposta in avanti (buon esercizio di correzione).
Affinché colui che corre abbia una migliore percezione del suo stile, si consiglia di provare i differenti stili sotto il controllo di qualcuno.

d) **Respirazione**

Una respirazione regolare al ritmo del movimento della corsa migliora l'attività cardiocircolatoria (resistenza). Contemporaneamente si deve tener conto di:

– l'organismo regola automaticamente il bisogno di ossigeno. La respirazione si adegua autonomamente al ritmo del passo. Durante gli sforzi, l'organismo prende l'aria necessaria con una respirazione più veloce;

– si inspira dal naso e si espira dalla bocca;

– si faccia attenzione soprattutto ad un'espirazione profonda e completa. Così si garantisce una migliore espirazione di anidride carbonica (respirazione addominale).

e) **Affaticamento eccessivo**

Bisogna in ogni caso evitare l'affaticamento eccessivo. S'impari a interpretare nel modo giusto i segnali del corpo e a trattarli di conseguenza. Non correre troppo velocemente, così che sia sempre possibile un aumento della prestazione almeno del 10%. Si ottiene un buon risultato d'allenamento se ci si allena regolarmente (p.es. 3–4 x 30' a settimana). Non si consiglia un allenamento di 90' a settimana, piuttosto controproducente, poichè porta automaticamente ad un sovraaffaticamento. Esercizi di allungamento possono ridurre i rischi di lesione (vedi anche doc. 51.044.05, sostanza della condizione, punto 4.4).

f) **Controllo del polso**

Per lo sportivo normale valgono le seguenti regole:

pulsazioni durante l'allenamento = 220 meno l'età, di cui 70–85% (scopo voluto).

Per esempio, un corridore di ca. 20 anni, se vuole migliorarsi nell'ambito del fitness, deve allenarsi tra le 140 e le 170 pulsazioni.

Per controllare la capacità di resistenza si deve misurare la differenza tra il polso in allenamento e il polso a riposo (immediatamente 2' dopo la fine dell'allenamento). Differenze di 60 o più battiti indicano un buono stato d'allenamento alla resistenza.

Nota: «Più alto è il polso di prestazione, maggiore dovrebbe essere la differenza delle pulsazioni.»

g) **Fitte al fianco**

Le fitte al fianco non sono una malattia. Occasionalmente, già dopo pochi minuti dall'inizio della corsa si percepiscono dei disturbi sottoforma di fitte al fianco destro o sinistro.

I veri motivi di questo fenomeno molto frequente non sono finora conosciuti esattamente. Alcune ricerche indicano che dovrebbe trattarsi probabilmente di una causa puramente meccanica. Il tessuto connettivo che contiene gli organi addominali viene sollecitato in modo più considerevole dopo ogni pasto. In quel momento, delle attività fisiche potrebbero provocare dei piccoli strappi o emorragie nel tessuto. Altre spiegazioni partono da un'insufficiente ossigenazione del diaframma o da dolori che insorgono nella milza o nel fegato a causa di una distribuzione irregolare del sangue.

Possibili cause delle fitte laterali possono essere:

- allenamento della muscolatura addominale, muscoli addominali deboli aumentano il pericolo di fitte;
- nessuna assunzione di cibo (1–2 ore) prima dell'allenamento o della gara, solo alimenti liquidi (senza anidride carbonica) oppure cibo digeribile molto facilmente.

Possibili provvedimenti in caso di fitte laterali possono essere:

- interrompere l'allenamento e premere aria inspirata nei polmoni per 5"–10" in posizione accovacciata (ripetere il procedimento più volte);
- continuare a correre a velocità ridotta e cambiare il ritmo della respirazione affinchè il dolore non scompare.

3 Corsa ABC

L'ABC della corsa è una forma speciale di esercizi di coordinazione che contribuisce in modo decisivo al miglioramento dello stile della corsa. Gli esercizi si eseguono facilmente e favoriscono la mobilità e l'equilibrio muscolare. Già dopo pochi tentativi si può costatare una piacevole sensazione muscolare.

Un fondo orizzontale è perfetto, ideale sarebbe la pista tartan, sul quale ci si possa muovere indisturbati. È indispensabile fare un riscaldamento per alcuni minuti e in seguito allungare soprattutto la muscolatura delle gambe prima di iniziare con l'ABC della corsa.

È consigliabile mantenere il busto eretto per tutti gli esercizi, soprattutto la testa. L'ABC della corsa dovrebbe essere svolto in modo concentrato e riposato. Si dovrebbe iniziare dapprima con movimenti lenti e tecnicamente accurati. La velocità dei passi può essere aumentata dopo alcune ripetizioni.

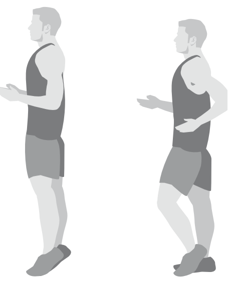


Immagine 1: Posizione di partenza
(in punta di piedi)

Immagine 2: Lavoro della caviglia
cambio fluido (destra/sinistra) tra la posizione in punta di piedi e pianta del piede a terra (i piedi paralleli appoggiano



Immagine 3: A tallone
Portare alternativamente le gambe in modo sciolto al sedere, le ginocchia restano vicine, la coscia della gamba sollevata è perpendicolare a terra. Le braccia oscillano scioltamente come durante la corsa.



Immagine 4: Ginocchia sollevate

Sollevare alternativamente la coscia fino a una posizione parallela a terra. Il busto rimane eretto. Correndo, le braccia oscillano scioltamente.



Immagine 5: Saltelli (laterali)

Apertura laterale delle gambe (circa 90 gradi). Non eseguire torsioni con il busto.

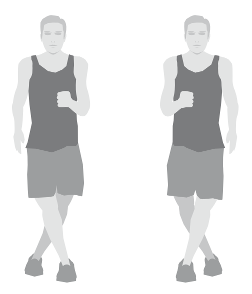


Immagine 6: Corsa con piedi incrociati

Analogo ai saltelli, solo che i piedi si incrociano una volta dietro e una volta davanti. Il busto resta a 90° rispetto alla direzione di marcia. La torsione principale avviene al di sopra delle anche (il busto è rilassato).



Immagine 7: Saltello in alto

Salti sciolti, alternati in avanti e in alto, il movimento delle gambe è simile al sollevamento del ginocchio. Ne risulta un'impronta fino all'alluce con un movimento delle braccia diagonale sopra la testa in avanti.



Immagine 8: Salti alternati

Saltelli alternando la gamba d’appoggio. Con questo una gamba resta tesa. Il ginocchio della gamba che salta è leggermente inclinato. L’obiettivo è di atterrare contemporaneamente con entrambi i piedi ma di staccare con uno solo.

Salto con una gamba/salti a balletto

Si salta e si atterra con la parte anteriore del piede. Si cerca di saltare in alto.

4 Per un buon inizio!

I campioni non nascono da un giorno all'altro, specialmente in uno sport di resistenza come la corsa. Se siete principianti o non avete più praticato uno sport da diverso tempo, ci vogliono soprattutto tempo e pazienza. È molto meglio correre 20 minuti al giorno oppure 30–40 minuti tre volte alla settimana che non due volte un'ora durante il fine-settimana. Se procederete secondo i punti indicati, l'obiettivo di riuscire a correre ininterrottamente per un'ora sarà presto realtà:

1° punto: pianificate in modo fisso tre unità d'allenamento nella vostra agenda (per es. martedì, giovedì e sabato).

2° punto: fissate un obiettivo realistico che sia raggiungibile nel giro di pochi mesi (per es. correre ininterrottamente per un'ora).

3° punto: rivolgetevi a un negozio specializzato e fatevi consigliare riguardo all'attrezzatura adatta.

4° punto: completate le tre unità d'allenamento con 2–3 sedute di ginnastica centrata sulla forza alla settimana.

5 Pianificazione dell'allenamento

1a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 1 min di jogging leggero, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	27 min 24 min 3 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 4 x 1 min di jogging leggero, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	30 min 26 min 4 min
Sabato	45 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	45 min 45 min

2a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 1 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	28 min 22 min 6 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 1-2-3-2-1 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	33 min 24 min 9 min
Sabato	60 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	60 min 60 min

3a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 3 min di jogging leggero, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	33 min 24 min 9 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 5 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	37 min 22 min 15 min
Sabato	75 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	75 min 75 min

4a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3-4-5-4-3 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	43 min 24 min 19 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 5-8-5 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	40 min 22 min 18 min
Sabato	60 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	60 min 60 min

Se avete l'impressione di procedere troppo velocemente, ripetete le settimane 3 e 4!

5a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 8 x 3 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	51 min 27 min 24 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 10 min di jogging leggero, intercalato con 1 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	52 min 22 min 30 min
Sabato	75 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	75 min 75 min

6a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 3 x 10 min di jogging leggero, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	54 min 24 min 30 min
Giovedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 2 x 15 min di jogging leggero, intercalato con 5 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	55 min 25 min 30 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	90 min 90 min

7a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– camminare a passo sostenuto per 10 min – 2 x 20 min di jogging leggero, intercalato con 3 min di camminata a passo sostenuto – camminare a passo sostenuto per 10 min	63 min 23 min 40 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 20 min di jogging – 10 min di camminata a passo sostenuto	40 min 10 min 30 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	90 min 90 min

Se avete l'impressione di procedere troppo velocemente, ripetete le settimane 6 e 7!

8a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– 10 min di riscaldamento – 3 x 10 min di jogging, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – 10 min di camminata a passo sostenuto	54 min 14 min 40 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 30 min di jogging – 10 min di camminata a passo sostenuto	50 min 10 min 40 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole	90 min 90 min

9a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– 10 min di riscaldamento – 2 x 15 min di jogging, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – 10 min di camminata a passo sostenuto	52 min 12 min 40 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 10 x 1 min di corsa fluida, intercalata con 1 min di camminata a passo molto lento – 10 min di camminata a passo sostenuto	39 min 29 min 10 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole, e per terminare 10 min di jogging	90 min 80 min 10 min

10a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– 10 min di riscaldamento – 2 x 20 min di jogging, intercalato con 2 min di camminata a passo sostenuto – 10 min di camminata a passo sostenuto	62 min 12 min 50 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 40 min di jogging – 10 min di camminata a passo sostenuto	60 min 10 min 50 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole, e per terminare 10 min di jogging	90 min 80 min 10 min

11a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– 10 min di riscaldamento – 2 x 25 min di jogging, intercalato con 3 min di camminata a passo sostenuto – 10 min di camminata a passo sostenuto	73 min 13 min 60 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 45 min di jogging – 10 min di camminata a passo sostenuto	65 min 10 min 55 min
Sabato	90 min di Nordic Walking* ad andatura gradevole, e per finire 10 min di jogging	90 min 80 min 10 min

12a settimana

	Descrizione	Durata
Martedi	– 10 min di riscaldamento – 10 x 2 min di jogging fluido intercalato con 1 min di jogging leggero – 10 min di camminata a passo sostenuto	49 min 10 min 39 min
Giovedi	– 10 min di riscaldamento – 45 min di jogging – 10 min di camminata a passo sostenuto	65 min 10 min 55 min
Sabato	60 min di jogging	60 min 60 min

* come alternativa sono possibili anche Aqua-Fit, nuoto, bicicletta, pattinaggio inline

6 Completate il vostro allenamento!

6.1 Ginnastica centrata sulla forza

Un programma di ginnastica incentrata sulla forza svolto con regolarità è una delle condizioni essenziali per poter correre senza dolori nonché per uno stile efficiente. La ginnastica incentrata sulla forza è però anche un'ottima ricetta contro gli errori di portamento: non è necessario frequentare un centro di fitness per acquisire la forza necessaria. Di norma il proprio peso corporeo è più che sufficiente. Inserite i principali esercizi di ginnastica incentrata sulla forza nel vostro programma settimanale prevedendo due o tre giorni fissi a tale scopo. Per esempio prima di fare la doccia al termine della vostra corsa, oppure accorciate di tanto in tanto il vostro allenamento di corsa per dedicarvi a una breve sequenza di forza della durata di una decina di minuti. Grazie all'allenamento della forza aumenterete anche il vostro metabolismo basale. Di conseguenza aumenterà anche il vostro fabbisogno energetico rispetto a quello senza attività fisica, cosa che si rifletterà positivamente sul vostro peso corporeo.

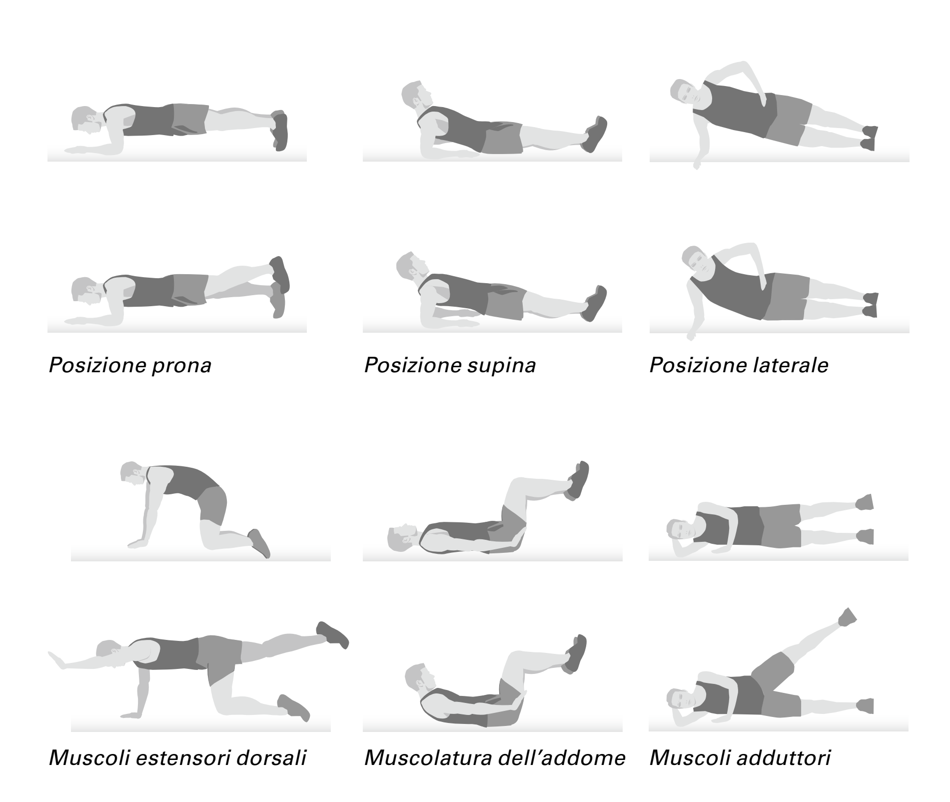
Per esempio, il percorso Vita è una combinazione ottima per la circolazione cardio-vascolare e l'allenamento alla resistenza.

Dosaggio

– Per ogni esercizio cercate la posizione che siete in grado di tenere staticamente (quindi senza muovervi) per circa 10 secondi.

– Non appena riuscite a tenere senza problemi la posizione per una trentina di secondi, iniziate a combinare questa posizione di partenza con dei movimenti (forma dinamica): resistere staticamente per 20 secondi, aggiungere altri 20 secondi di attività dinamica.

– Obiettivo: 30 secondi in modo statico – 30 secondi in modo dinamico.



Posizione prona

Posizione supina

Posizione laterale

Muscoli estensori dorsali

Muscolatura dell’addome

Muscoli adduttori

6.2 Agilità

Nell'ambito dell'allenamento alla corsa nonché per effetto delle nostre abitudini quotidiane, la muscolatura del nostro scheletro viene sollecitata in modo unilaterale, con il rischio di un accorciamento funzionale della muscolatura. Ciò può portare a movimenti di deviazione e sollecitazioni sbagliate che possono a loro volta indurre a un sovraccarico di altre strutture quali i legamenti, i tendini e i gruppi muscolari adiacenti. Ciò può causare dolori o lesioni. Lo stretching combinato con esercizi di forza aiuta a prevenire le lesioni ripristinando la normale tensione muscolare di base.

Dosaggio

- Assumete la corretta posizione iniziale.
- Allungate lentamente e in modo regolare il muscolo sul quale intendete agire, senza saltellare o molleggiare. Non devono apparire dei dolori!
- Mantenete la posizione per circa 20 secondi per ogni esercizio ed eventualmente per ogni lato del corpo.
- Respirate in modo fluido e rilassato!



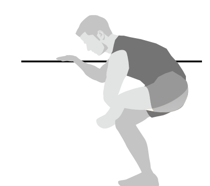
Muscolatura superficiale del polpaccio



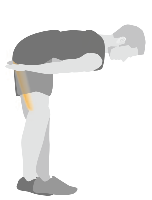
Muscolature interna del polpaccio



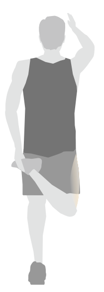
Glutei



Muscoli flessori del bacino posteriore



Muscolatura della coscia anteriore



Muscolatura della cosca

6.3 Consigli importanti

Medico

È opportuno che i principianti oltre i 35 anni consultino un medico prima di iniziare un allenamento regolare.

Tecnica di respirazione

La tecnica di respirazione migliore è costituita da una combinazione tra respirazione orale e respirazione nasale. Espirate completamente. Nei corridori allenati la respirazione avviene inconsapevolmente.

Intensità

Muovetevi e correte in modo tale da riuscire sempre ancora a parlare con qualcuno! Se rispetterete questa «regola del parlato» sarete sicuri di non correre troppo velocemente. Inoltre, se praticata a coppie o in gruppo, la corsa può rivelarsi particolarmente stimolante se si riesce ancora a intrattenersi. Se desiderate allenarvi in modo più mirato (per es. controllando la frequenza cardiaca), è opportuno che vi facciate consigliare e che assolviate un test di efficienza fisica presso una palestra di fitness riconosciuta oppure presso una persona esperta in medicina sportiva.

La tecnica di corsa ottimale

Optate per uno stile di corsa rilassato e leggero con movimenti mirati: tronco eretto, movimento delle braccia corretto, testa eretta. Giocate con l'appoggio del piede alternando il rullaggio sul calcagno al rullaggio sul metatarso. Di tanto in tanto correte per alcuni minuti a piedi nudi su un prato morbido per tonificare la muscolatura dei piedi.

Asfalto o bosco

Le scarpe da corsa moderne consentono di correre senza inconvenienti anche sull'asfalto. Una corsa nella natura è comunque sempre un'esperienza allettante e variata. Inoltre, per la continua necessità di bilanciamento, si rivela anche leggermente più benefica.

L'importanza delle discipline sportive alternative

Indipendentemente che si tratti di Aqua-Fit, di ciclismo o di pattinaggio inline, ogni cambiamento ha un effetto positivo sul vostro allenamento di corsa in quanto, oltre a rinforzare il vostro sistema cardiocircolatorio, evita anche il rischio di esporvi a uno sforzo unilaterale o eccessivo. È importante che osserviate una certa regolarità nell'alternare affinché il movimento della disciplina sportiva alternativa diventi una normalità per il vostro organismo rendendo così possibile un effetto transfer.

Quotidianità movimentata

Cercate di muovervi il più possibile nel quotidiano aumentando così il vostro metabolismo basale. Salite per esempio le scale invece di prendere l'ascensore oppure scendete dal bus o dal tram una fermata prima e percorrete il tragitto rimanente a piedi. Così facendo non economizzerete solo il vostro sistema cardiocircolatorio, ma produrrete anche un effetto durevole sul vostro peso corporeo, in quanto aumenterete il vostro fabbisogno energetico rispetto a quello in assenza di attività.

Dolori muscolari

In caso di sollecitazione eccentrica, come per esempio durante una discesa oppure durante la fase di appoggio nell'ambito di una corsa, vengono provocati degli strappi capillari nelle fibre muscolari con conseguente gonfiamento e dolori. Per combattere i dolori muscolari è opportuno adottare misure che mitigano l'infiammazione legata alla lesione: un bagno caldo, un massaggio leggero combinato con discipline sportive dolci quali Aqua-Fit o bicicletta. Di norma i dolori muscolari durano da due a cinque giorni.

Corsa nel bosco

Rispettate gli animali e le piante. Abbiate riguardo per gli altri utenti del bosco. Nei boschi i cani vanno tenuti al guinzaglio.

Sicurezza nel traffico

Prestate attenzione al traffico e rendetevi ben visibili di notte e nella luce crepuscolare!

6.4 La corsa di 12 minuti come test

In base alla distanza percorsa in 12 minuti di corsa si può calcolare l'attitudine a produrre uno sforzo prolungato tenendo conto dell'età e del sesso. In linea di massima il test può essere eseguito ovunque. È tuttavia opportuno osservare i seguenti punti:

– scegliete un percorso circolare possibilmente piano lungo almeno 300 m (per es. pista di atletica leggera, prato, sentiero nel bosco);
– applicate un segno di demarcazione ogni 50 m;
– dopo una fase di riscaldamento, correte il più velocemente possibile per 12 minuti; una volta scaduto il tempo, proseguite camminando fino alla prossima demarcazione;
– la vostra prestazione viene calcolata sulla base dei giri percorsi più la distanza rimanente.

Potete giudicare voi stessi la vostra prestazione in base alla seguente tabella:

Uomini

Età		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
eccellente	oltre	2650 m	2800 m	2650 m	2500 m	2350 m
buono	tra	2250–2650	2400–2800	2250–2650	2100–2500	1950–2350
medio	tra	1850–2240	2000–2390	1850–2240	1700–2090	1550–1940
insufficiente	meno di	1850	2000	1850	1700	1550

Donne

Età		**15–19**	**20–29**	**30–39**	**40–49**	**50–59**
eccellente	oltre	2350 m	2500 m	2350 m	2200 m	2050 m
buono	tra	1950–2350	2100–2500	1950–2350	1800–2200	1650–2050
medio	tra	1550–1940	1700–2090	1550–1940	1400–1790	1250–1640
insufficiente	meno di	1550	1700	1550	1400	1250

Impressum

Editore Esercito svizzera
Autore Forze terrestri, centro di competenza sport
Premedia Centro dei media elettronici CME
Distribuzione Ufficio federale delle costruzioni e della logistica UFCL

Tiratura 25000

Internet https://www.lmsvbs.admin.ch

Documentazione 51.049 dfi
NDEs 306-3255
SAP 2541.1533

